

ООО «Комбинат питания –ЖБК-1»

Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рационов горячего питания
Для обеспечения питанием учащихся общеобразовательных учреждений города Белгорода
Возрастная категория 12-18 лет

| Наименование | № Рецептуры или Технологиче ской карты | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества | | | |
|---|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|------------|-----------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | Энерге тически я (ккал) | В-1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 233/2015 | 1/170/30 | 17,7 | 16,5 | 8,4 | 253,1 | 0,17 | 12,4 | 0,21 | 0,54 | 148,6 | 289,6 | 31,5 | 3,1 |
| Батон | 18 ТТК | 1/20 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 53,3 | 0,022 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/10 | 0,14 | 0,034 | 10,03 | 40,97 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,6 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 19,34 | 17,03 | 29,03 | 347,4 | 0,192 | 12,43 | 0,21 | 0,54 | 156 | 308 | 37 | 3,94 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 21/2015 | 1/100/2 | 1,4 | 4,5 | 8,8 | 81,04 | 0,02 | 13,8 | 0,13 | 0 | 39,68 | 26,29 | 14,6 | 0,5 |
| Суп картофельный с гречневой крупой, зелень | 138/2004 | 1/250/1 | 2,903 | 2,538 | 17,77 | 105,5 | 0,104 | 0,7 | 0,14 | 0,06 | 20,92 | 76,17 | 37,8 | 1,36 |
| Филе в сметане | 318/2015 | 1/100 | 17,9 | 10,33 | 1,52 | 170,9 | 0,046 | 0,01 | 0,03 | 0,07 | 37,7 | 134,4 | 61,2 | 10 |
| Макароны отварные | 516/2004 | 1/180 | 6,36 | 4,56 | 39,36 | 224 | 0,072 | 0 | 0,02 | 0,03 | 21,24 | 49,92 | 9,12 | 0,96 |
| Сок | ТТК-40 | 1/200 | 0,2 | 0,4 | 24 | 96 | 0 | 22,2 | 0 | 0 | 7 | 2 | 3 | 0,4 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | | 1/20. | 0,16 | 0,02 | 0,5 | 2,8 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 0 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0,03 |
| Горячий бутерброд с курицей и помидорами | ТТК-501 | 1/110 | 18,024 | 6,892 | 18,05 | 206,3 | 0,018 | 2,626 | 0 | 0 | 172 | 174 | 11,9 | 0,47 |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 686/2004 | 200/10/7 | 0,197 | 0,041 | 10,22 | 42,02 | 0,002 | 1,15 | 0 | 0 | 6,03 | 6,7 | 3,6 | 0,6 |
| Кондитерское изделие(печенье) | пром. | 1/20 | 1,25 | 5,7 | 12,5 | 10,6 | 0,01 | 0 | 0,02 | 0 | 2,6 | 8 | 1,4 | 0,13 |
| Итого | | | 19,631 | 12,65 | 41,26 | 261,7 | 0,04 | 3,806 | 0,03 | 0,01 | 180,6 | 188,7 | 16,9 | 1,23 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из помидоров и огурцов | 15/2015 | 1/100 | 0,9 | 5,5 | 3,01 | 64,64 | 0,035 | 10,7 | 0,06 | 0 | 23,3 | 31,68 | 16,9 | 0,69 |
| Щи из свежей капусты со сметаной и зеленью | 123/2004 | 250/10/1 | 2,083 | 4,714 | 8,759 | 85,8 | 0,049 | 12,75 | 0,15 | 0 | 45,05 | 48,72 | 20,4 | 0,76 |
| Котлета "Факелочек" | ТТК-398 | 1/100 | 13,365 | 25,64 | 7,625 | 314,7 | 0,338 | 3,044 | 0,04 | 0,1 | 98,83 | 190,4 | 12,4 | 1,79 |
| Рис отварной | 511/2004 | 1/180 | 4,327 | 4,603 | 43,69 | 233,5 | 0,038 | 0 | 0,02 | 0,01 | 11,71 | 87,38 | 28,6 | 0,62 |
| Компот из сухофруктов | 639/2004 | 1/200 | 0,285 | 0 | 23,03 | 93,24 | 0 | 0,012 | 0,01 | 0 | 30,11 | 2,585 | 1,27 | 0,08 |
| Хлеб | ТТК-19 | 1/40. | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 18 | 7 | 24 | 2 |
| Итого | | | 23,6 | 40,89 | 102,5 | 872 | 0,55 | 26,51 | 0,27 | 0,11 | 227 | 367,7 | 104 | 5,95 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|---------|-------|------|-----|------|-----|-------|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с корицей | ТТК-421 | 1/80 | 5,15 | 4,9 | 35,9 | 208 | 0,065 | 0,433 | 0,03 | 0,16 | 25,6 | 50,5 | 8,9 | 0,7 |
| Йогурт | | 1/200 | 2,8 | 3,5 | 13,8 | 80 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 100 | 109 | 10 | 0 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| Всего за день | | | 390,94 | 439,6 | 1366 | 10379 | 5,03 | 210,5 | 3,86 | 3,73 | 3317 | 5062 | 155 | 73,3 |
|----------------------|--|--|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» с маслом и сахаром | ТТК-13 | 1/200/7/10 | 6,811 | 6,247 | 44,24 | 260,4 | 0,117 | 0,504 | 0,03 | 0,14 | 114,5 | 157,3 | 39,6 | 0,93 |
| Бутерброд с сыром | 3./2004 | 20/10 | 4,84 | 6,4 | 10,6 | 101,5 | 0,004 | 0,002 | 0,1 | 0,1 | 116,2 | 65,25 | 4,6 | 0,13 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,53 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,55 | 21,4 | 0,61 |
| Фрукты(яблоко) | | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 1 | 0,5 | 0,02 | 1,6 | 0 | 0 | 2,5 |
| Итого | | | 15,321 | 15,58 | 84,24 | 523,2 | 0,182 | 2,026 | 0,64 | 0,38 | 341,2 | 315,1 | 65,7 | 4,18 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец свежий | | 1/40 | 0,22 | 0,028 | 0,7 | 1,4 | 0,014 | 0,05 | 0,02 | 0 | 0,094 | 0 | 0,02 | 0,05 |
| Макаронник с мясом | ТТК-289 | 1/200 | 17,76 | 26 | 38,56 | 459,5 | 0,4 | 0,73 | 0,01 | 0,1 | 16,3 | 199 | 12,1 | 2,48 |
| Кофейный напиток | 692/2004 | 1/200 | 1,92 | 1,43 | 17,4 | 90,16 | 0,016 | 0,26 | 0,01 | 0,06 | 56,07 | 53,4 | 15,3 | 0,6 |
| Хлеб | ТТК-19 | 1/40. | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 18 | 7 | 24 | 2 |
| Фрукты(яблоко) | | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 1 | 0,5 | 0,02 | 1,6 | 0 | 0 | 2,5 |
| Итого | | | 22,72 | 28,27 | 82,16 | 676,8 | 0,536 | 1,99 | 0,52 | 0,18 | 91,97 | 259,4 | 51,4 | 7,58 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |

| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| Салат из моркови | 49/2004 | 1/100 | 1,26 | 1,47 | 10,7 | 60,9 | 0,04 | 1,75 | 1,05 | 0,01 | 28,48 | 46,6 | 29,3 | 0,5 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень | 110/2004 | 1/250/10/1 | 1,943 | 4,684 | 12,18 | 98,66 | 0,039 | 8,149 | 0,15 | 0,04 | 44,61 | 50,54 | 21,9 | 1,02 |
| Котлета "Загадка" | ТТК-4 | 1/100 | 24,3 | 12,5 | 6,7 | 236,7 | 0,1 | 1,2 | 0,03 | 0,1 | 123 | 212,9 | 76,5 | 1,8 |
| Каша гречневая | 508/2004 | 1/180 | 9,84 | 5,52 | 43,08 | 260,9 | 0,25 | 0 | 0,02 | 0,13 | 21,36 | 217,1 | 144 | 4,92 |
| Компот из свежих фруктов | 631/2004 | 1/200 | 0,27 | 0,12 | 16,95 | 69,96 | 0,007 | 21 | 0 | 0,01 | 9,954 | 8,613 | 8,09 | 0,38 |
| Хлеб | ТТК-19 | 1/40. | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 18 | 7 | 24 | 2 |
| Итого | | | 40,253 | 24,73 | 106 | 807,2 | 0,526 | 32,1 | 1,26 | 0,29 | 245,4 | 542,7 | 304 | 10,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Ленивые вареники со сметаной и сахаром | 355/2004 | 1/100/13/10 | 14,4 | 8,2 | 25,8 | 234,2 | 0,04 | 0,17 | 0,04 | 0,2 | 122,6 | 164,1 | 17,8 | 0,6 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/10 | 0,14 | 0,034 | 10,03 | 40,97 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,6 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| Итого | | | 14,54 | 8,234 | 35,83 | 275,2 | 0,04 | 0,2 | 0,04 | 0,2 | 126,2 | 169,5 | 20,7 | 1,2 |
| Всего за день | | | 77,513 | 61,24 | 224 | 1759 | 1,102 | 34,29 | 1,82 | 0,67 | 463,6 | 971,6 | 376 | 19,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 229/2004 | 1/170 | 16,04 | 16,8 | 4,02 | 231,8 | 0,08 | 0,38 | 0,21 | 0,52 | 141,6 | 28,4 | 17,7 | 2,68 |
| Икра кабачковая | Пром.пр | 1/30 | 0,48 | 1,89 | 2,22 | 27,24 | 0,015 | 4,5 | 0,01 | 0,01 | 8,25 | 1,53 | 6,18 | 3 |
| Батон | 18 ТТК | 1/20 | 1,5 | 0,5 | 10,6 | 53,3 | 0,022 | 0 | 0 | 0 | 3,8 | 13 | 2,6 | 0,24 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/10 | 0,14 | 0,034 | 10,03 | 40,97 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,6 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 18,16 | 19,22 | 26,87 | 353,3 | 0,117 | 4,91 | 0,22 | 0,53 | 157,2 | 48,33 | 29,4 | 6,52 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 21/2015 | 1/100/2 | 1,4 | 4,5 | 8,8 | 81,04 | 0,02 | 13,8 | 0,13 | 0 | 39,68 | 26,29 | 14,6 | 0,5 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, зелень | 140/2004 | 1/250/1 | 2,753 | 2,358 | 18,99 | 108,2 | 0,085 | 7 | 0,13 | 0,05 | 20,83 | 57,82 | 21,8 | 0,91 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------|-------|--------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|
| Цыплята запеченные | ТТК-11 | 1/100 | 17,5 | 14,2 | 0,4 | 199,7 | 0,067 | 0,8 | 0,02 | 0,12 | 12,3 | 139,2 | 16,5 | 1,1 |
| Рис отварной | 511/2004 | 1/180 | 4,327 | 4,603 | 43,69 | 233,5 | 0,038 | 0 | 0,02 | 0,01 | 11,71 | 87,38 | 28,6 | 0,62 |
| Хлеб | ТТК-19 | 1/40. | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 18 | 7 | 24 | 2 |
| Сок | ТТК-40 | 1/200 | 0,2 | 0,4 | 24 | 96 | 0 | 22,2 | 0 | 0 | 7 | 2 | 3 | 0,4 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 28,82 | 26,5 | 112,3 | 798,6 | 0,3 | 43,8 | 0,3 | 0,18 | 109,5 | 319,7 | 108 | 5,53 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|-------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Рулет с маковой начинкой | ТТК-422 | 1/80 | 5,6 | 8,5 | 46 | 282,6 | 0,05 | 0,024 | 0,02 | 0,02 | 13,8 | 39,5 | 6,4 | 0,5 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,53 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,55 | 21,4 | 0,61 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 8,87 | 11,03 | 65,6 | 396,9 | 0,081 | 0,544 | 0,04 | 0,14 | 122,7 | 132 | 27,8 | 1,11 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 55,85 | 56,76 | 204,8 | 1549 | 0,498 | 49,25 | 0,56 | 0,85 | 389,4 | 500,1 | 166 | 13,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|------------|--------------|-------------|-------------|
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев “Геркулес”с маслом и сахаром | 311/2004 | 1/200/7/10 | 6,355 | 7,15 | 31,52 | 215,9 | 0,128 | 0,546 | 0,03 | 0,16 | 130,2 | 170 | 46,7 | 1,11 |
| Кофейный напиток | 692/2004 | 1/200 | 1,92 | 1,43 | 17,4 | 90,16 | 0,016 | 0,26 | 0,01 | 0,06 | 56,07 | 53,4 | 15,3 | 0,6 |
| Бутерброд с сыром | 3./2004 | 20/10 | 4,84 | 6,4 | 10,6 | 101,5 | 0,004 | 0,002 | 0,1 | 0,1 | 116,2 | 65,25 | 4,6 | 0,13 |
| Фрукты(яблоко) | | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 1 | 0,5 | 0,02 | 1,6 | 0 | 0 | 2,5 |
| Итого | | | 13,515 | 15,38 | 69,32 | 454,5 | 0,178 | 1,808 | 0,63 | 0,34 | 304 | 288,6 | 66,6 | 4,34 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Огурцы свежие | | 1/100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 | 0,05 | 0,16 | 0,06 | 0,02 | 0,03 | 0 | 0,08 | 0,16 |
| Борщ из свежей капусты со сметаной, зелень | 110/2004 | 1/250/10/1 | 1,943 | 4,684 | 12,18 | 98,66 | 0,039 | 8,149 | 0,15 | 0,04 | 44,61 | 50,54 | 21,9 | 1,02 |
| Зразы рубленые | 456/2004 | 1/100 | 11,68 | 25,74 | 16,75 | 345,3 | 0,341 | 2,414 | 0,02 | 0,16 | 59,15 | 158,4 | 14,1 | 1,95 |
| Каша гречневая | 508/2004 | 1/180 | 9,84 | 5,52 | 43,08 | 260,9 | 0,25 | 0 | 0,02 | 0,13 | 21,36 | 217,1 | 144 | 4,92 |
| Кисель | 648/2004 | 1/200 | 0,024 | 0,024 | 14,8 | 59,3 | 0 | 0,14 | 0 | 0 | 17,3 | 1,03 | 0,17 | 0,05 |
| Хлеб | ТТК-19 | 1/40. | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 18 | 7 | 24 | 2 |
| Фрукты(яблоко) | | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 1 | 0,5 | 0,02 | 1,6 | 0 | 0 | 2,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Итого | | | 27,327 | 36,9 | 115,5 | 905,3 | 0,8 | 11,86 | 0,76 | 0,36 | 162,1 | 434,1 | 205 | 12,6 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка с корицей | ТТК-421 | 1/80 | 5,15 | 4,9 | 35,9 | 208 | 0,065 | 0,433 | 0,03 | 0,16 | 25,6 | 50,5 | 8,9 | 0,7 |
| Йогурт | | 1/200 | 2,8 | 1,5 | 13,8 | 80 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 100 | 109 | 10 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 7,95 | 6,4 | 49,7 | 288 | 0,065 | 0,433 | 0,07 | 0,16 | 125,6 | 159,5 | 18,9 | 0,7 |
| Всего за день | | | 48,792 | 58,68 | 234,5 | 1648 | 1,043 | 14,1 | 1,47 | 0,86 | 591,7 | 882,2 | 290 | 17,6 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|----------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога, мед | 366/2004 | 1/190/10 | 25,88 | 15,13 | 35,73 | 381,2 | 0,096 | 0,486 | 0,07 | 0,34 | 220,7 | 294,6 | 32,7 | 1,05 |
| Какао с молоком | 693/2004 | 1/200 | 3,27 | 2,53 | 19,6 | 114,3 | 0,031 | 0,52 | 0,01 | 0,12 | 108,9 | 92,55 | 21,4 | 0,61 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 29,15 | 17,66 | 55,33 | 495,4 | 0,127 | 1,006 | 0,08 | 0,47 | 329,6 | 387,2 | 54,1 | 1,66 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | 34/2015 | 1/100 | 1,33 | 5,37 | 7,6 | 84,05 | 0,146 | 3,8 | 0,12 | 0,03 | 31 | 35,65 | 18,2 | 1,16 |
| Рассольник с мясом и сметаной | 80/2015 | 1/250/10/1 | 4 | 5,7 | 16,4 | 133,3 | 0,126 | 7,5 | 0,14 | 0,06 | 29 | 89,4 | 25,7 | 1,15 |
| Котлета "Дружба" | ТТК-1 | 1/100 | 20,185 | 15,36 | 13,94 | 274,8 | 0,234 | 0,509 | 0,05 | 0,16 | 97,1 | 177,5 | 62,6 | 2,07 |
| Макароны отварные | 516/2004 | 1/180 | 6,36 | 4,56 | 39,36 | 224 | 0,072 | 0 | 0,02 | 0,03 | 21,24 | 49,92 | 9,12 | 0,96 |
| Компот из сухофруктов | 639/2004 | 1/200 | 0,285 | 0 | 23,03 | 93,24 | 0 | 0,012 | 0,01 | 0 | 30,11 | 2,585 | 1,27 | 0,08 |
| Хлеб | ТТК-19 | 1/40. | 2,64 | 0,44 | 16,4 | 80,12 | 0,09 | 0 | 0 | 0 | 18 | 7 | 24 | 2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 34,8 | 31,43 | 116,7 | 889,5 | 0,668 | 11,82 | 0,34 | 0,27 | 226,4 | 362 | 141 | 7,42 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Рулет с творожно-ягодной начинкой | ТТК-420 | 1/95 | 8,7 | 6,5 | 37,7 | 244,1 | 0,06 | 8,08 | 0,03 | 0,07 | 53 | 90,9 | 14,5 | 0,7 |
| Лимонный напиток | 1008/2010 | 1/200 | 0,128 | 0,016 | 24,38 | 98,19 | 0,005 | 2,56 | 0 | 0 | 6,352 | 3,062 | 1,67 | 0,16 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 8,828 | 6,516 | 62,08 | 342,3 | 0,065 | 10,64 | 0,03 | 0,07 | 59,35 | 93,96 | 16,2 | 0,86 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 72,778 | 55,61 | 234,1 | 1727 | 0,86 | 23,47 | 0,45 | 0,81 | 615,4 | 843,1 | 211 | 9,94 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|----------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Хачапури с сыром | ТТК-459 | 1/80. | 5,233 | 5,426 | 35,92 | 213,4 | 0,066 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 16,36 | 48,31 | 8,15 | 0,59 |
| Чай с сахаром | 685/2004 | 1/200/10 | 0,14 | 0,034 | 10,03 | 40,97 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 3,6 | 5,4 | 2,9 | 0,6 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 723,11 | 657,4 | 2735 | 19707 | 10,21 | 390,8 | 11 | 9,55 | 6034 | 9333 | 11,1 | 171 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 761,24 | 687,8 | 2914 | 20852 | 11,04 | 438,6 | 11,8 | 10 | 6279 | 9976 | 293 | 183 |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------|-------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| Гренки с сахаром | ТТК-81 | 1/30. | 2,67 | 2,728 | 21,33 | 120,5 | 0,003 | 0,052 | 0 | 0,01 | 10,71 | 7,8 | 1,22 | 0,02 |
| Кефир | 966/2010 | 1/200 | 5,8 | 5 | 8 | 106 | 0,08 | 1,4 | 40 | | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого | | | 8,47 | 7,728 | 29,33 | 226,5 | 0,083 | 1,452 | 40 | 0,01 | 250,7 | 187,8 | 29,2 | 0,22 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за день | | | 52,502 | 71,62 | 231 | 1688 | 1,448 | 14,58 | 92 | 0,67 | 484,8 | 782,9 | 198 | 13 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за | | | 1618,8 | 1594 | 6044 | 44089 | 23,26 | 909,3 | 114 | 19,4 | 13217 | 21189 | 2246 | 370 |
| 2 недели | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Примечание: овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.